

Личная гигиена

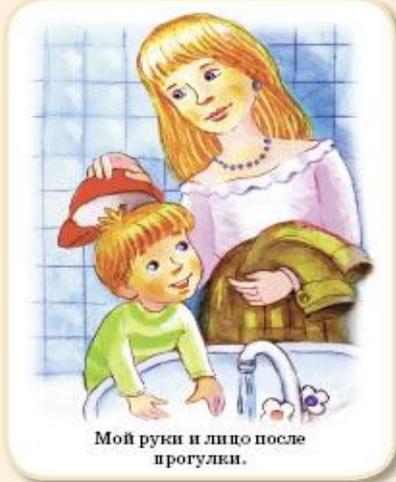


Общие правила

ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



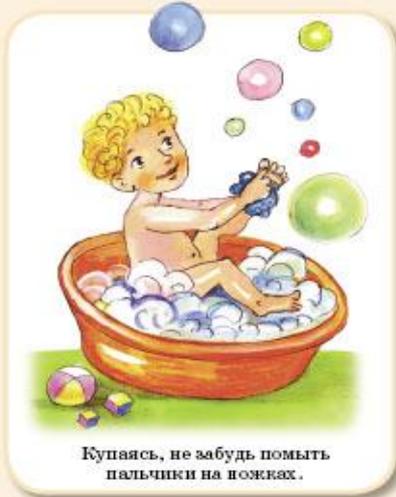
Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



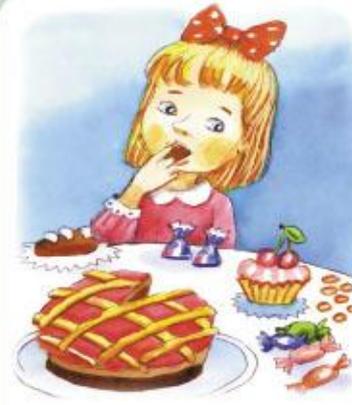
Мойся в душе, потри тело
мочалкой.



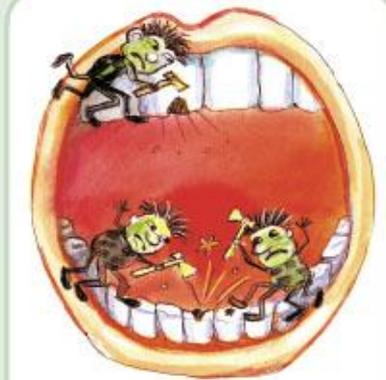
Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

3

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.



Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

10

Гигиена –это целая наука по сохранению здоровья. Гигиена имеет множество подразделов. Один из таких разделов- личная гигиена.



Личная гигиена - это список правил поведения человека в быту. Она направлена на укрепление здоровья и состоит из гигиены одежды, тела и волос.



Общие правила гигиены тела

Для сохранения кожи в чистом и свежем состоянии необходимо:

Мыться ежедневно. Промывание следует проводить теплой водой, чтобы очищаться от слоя пота и сала. При нерегулярной гигиене тела, возможность размножения болезнетворных бактерий увеличивается в несколько раз.





Принятие еженедельных водных процедур. Прием ванны или поход в баню должен быть не реже 1 раза в неделю.

Ежедневное мытье ног. Ноги необходимо мыть прохладной водой с мылом. Именно прохладная вода уменьшает потоотделение.

Гигиена рук и ногтей

Руки необходимо мыть несколько раз в день, так как они сильнее других подвержены загрязнению. Также обязательно руки моют:

- 1) перед и после еды.**
- 2) перед и после похода в туалет.**
- 3) после контакта с животными.**



Гигиена волос

Волосы моют по мере загрязнения. У каждого человека разный тип волос. Некоторым необходимо мыть голову ежедневно, а некоторым достаточно 2 раз в неделю.

Волосы нельзя мыть горячей водой, это провоцирует работу сальных желез.

Волосы моют шампунем. Для их укрепления рекомендуется использовать бальзам - кондиционер. Вытирать волосы предпочтительнее теплым полотенцем.

Расчесывание волос следует проводить исключительно своей личной расческой.

Гигиена полости рта

Личная гигиена ротовой полости способствует сохранению здоровья и красоты зубов и десен. Для профилактики заболевания зубов следует проходить осмотр у стоматолога не реже 1 раза в полгода.

Правила гигиены:

Зубы чистят каждый день после каждого приема пищи. Если такой возможности нет, то после еды следует полоскать полость рта для удаления частичек пищи.

Зубная щетка должна быть у каждого человека. Пользоваться чужой щеткой категорически запрещается.

При возникновении зубной боли, своевременно следует идти к стоматологу.

Гигиена одежды и обуви

Одежда защищает человека от холода и загрязнений. При этом, к уходу за одеждой также требуется подходить тщательно.





Правила ухода за одеждой

Нижнее белье необходимо менять ежедневно.

Одежду стирают регулярно(по мере загрязнения)

Всю одежду следует проглаживать утюгом для уничтожения бактерий.

Носки меняют каждый день.

Одежду следует покупать удобную, по размеру и из натуральных тканей.



Правила гигиены постели

- ✓ **Спальное место должно быть индивидуальным.**
- ✓ **Постельное белье нужно стирать каждую неделю.**
- ✓ **Домашние животные не должны лежать на постели**